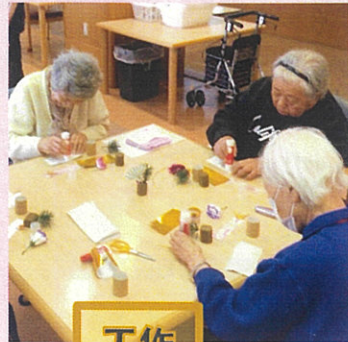


デイサービスだより

デイサービスでは選択制のレクリエーションを導入しています。今回はその一部と冬の行事を紹介します♪



麻雀



工作



体操



初釜・初詣



クリスマス会

Instagram 更新中!



普段の様子や行事など 要チェック!

堺第4地域包括支援センターだより

包括電話 275-8586

【フレイル予防について】

(フレイルとは・・・年齢とともに身体や心の元気が少しずつ弱くなること。)

1, 体を動かす。
適度な運動で体力づくり、スクワットや筋トレを習慣にしましょう。



毎日の生活を工夫することでフレイルを予防することができます。



2, しっかり食べる。
1日3食 規則正しく
魚、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質を取りましょう。



3, 人とつながる。
1日1回は外出しましょう。
地域の行事など積極的に参加しましょう。

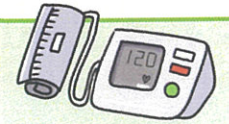


まだ、大丈夫な今が始め時、できることから 続けましょう。

気になることがございましたら、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

医務だより

【朝の血圧上昇にご注意を】



～モーニングサージという現象をご存じですか?～

私達の体は、朝目覚める前後に活動の準備を始めます。このとき、血圧が一時的に上昇しますが、上昇の幅が大きい場合、【モーニングサージ】と呼ばれます。モーニングサージは、特に高血圧のある方や高齢者に起こりやすく、血管への負担が大きくなるため注意が必要です。



? 朝はなぜ危険なのか

起床前後は交感神経が活発になり、血圧や脈拍があがります。この時間帯は、脳卒中や心筋梗塞などの血管疾患が起こりやすいことが知られています。寒暖差や急な動作が重なると、さらに血圧が上昇することがあります。

👉 予防のために大切な事

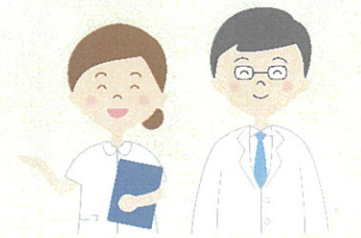
モーニングサージは、日々の生活習慣を整えることで予防につながります。

- ・起床後はすぐに立ち上がらず、一呼吸おいてから行動する。
- ・室内の温度を整え、寒い環境を避ける
- ・塩分を控え、バランス良い食事を心がける
- ・医師の指示に従い、お薬を正しく服用する
- ・必要に応じて、朝の血圧測定を行う



📄 おわりに

モーニングサージは自覚症状が少ないため、気付きにくい現象です。しかし、正しい知識と日々の配慮が、大きな病気の予防につながります。



ケアプランセンターだより

ケアマネから、ご本人様、ご家族様へ情報提供のお願い

先日、お一人暮らしの方が施設入所に掛かる支援でやって良かったことがありました。それは、電気・ガス・水道・電話回線のお客番号等の情報共有を、本人と出来ていた事で、解約手続きをお手伝いする事が出来ました。



ケアマネは介護保険上で生活にまつわる支援の為、色々と個人情報をお聞きすることがありますが、ご協力お願い致します。

但し、家族様がいる場合でも、万が一の事態に備えてご確認させて頂きます事、ご了承願います。

愛らいいケアプランセンター(072-245-3711)